

# 家事・育児のカガハ

Vol. 9

～(自分)対自分～

もう一人の自分

感じることありますね。

じつは、何をどう思ふも

他の誰でもない自分。

こんな「自分」と  
ちゃんと向き合ったら  
いいですね。

♪

# 新・育児のがく

Vol. 10

## ～たいせつ～

大切におもう丁寧な  
気持ち。不思議と  
魔法のように広がり  
ますね。逆に雑な  
気持ちもそうかもれません。  
せの中。みんなつながっ  
ていますね。／＼

# 家事・育児のかがく

Vol. 11

## ～アザところ～

自分のこと（〈せんのこ））

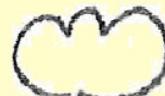
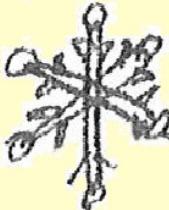
まず（アザところ）ほめましょう

認めましょう。なんとかがんばる

としまおよね。『（し）んだ

よ』という安心感が生まれること。

生きてる基本かもしれませんね。



# 家事・育児のかがく

Vol. 12

～(雨の日)～

晴れの日も 雨の日も

曇りの日も 風の日も

自分の心は いつも自分。

自分の心と ちやんと 向き合う。

のに慣れたら

いつも 青空が

広がるかも  
されませ。